

Stage de Remo

Para infantiles y cadetes



Andalucía

Del 10 al 16 de julio de 2016
Centro Especializado de Alto Rendimiento
Remo y Piragüismo La Cartuja

2016

Centro Especializado de Alto Rendimiento
Remo y Piragüismo La Cartuja
Glorieta Beatriz Manchón, s/n. 41092 Sevilla
Tel: 955 062 000 / 670 94 50 92 / cmolina@andalucia.org

 CEAR de Remo y Piragüismo

Disfruta de una semana remando en el CEAR La Cartuja de Sevilla y prepárate para ser un futuro excelente remero/a.

El objetivo del campus es la mejora de la técnica de remo para sentar una buena base que les permita un futuro desarrollo como excelentes remeros.

Grupo máximo de 20 deportistas, mínimo de 8 deportistas.

¡Comparte entrenamientos con la Selección Española de Remo!

REQUISITOS

- Edad: 13 a 15 años.
- Experiencia: estar Federado actualmente y haber participado en alguna competición en esta temporada y/o anteriores.
- Motivación para convertirse en un buen remero/a y saber nadar.

FECHAS Y DURACIÓN

FECHA	ACTIVIDAD
Domingo 10 de julio	Llegadas a lo largo del día Preparación de los barcos y reunión inicial
De lunes 11 a viernes 15 de julio	Entrenamientos y demás actividades
Sábado 16 de julio	Entrenamiento y salidas

CONTENIDOS TÉCNICOS

- Dos sesiones diarias de entrenamiento técnico en barcos de alta competición CEAR (Skiff, doble scull, cuatro scull).
- Todos los entrenamientos en agua serán dirigidos por el entrenador desde un catamarán.
- Sesiones técnicas en tierra (explicaciones técnicas, vídeos, remoergómetro, etc.)
- **Dirigido por** Carlos Molina, Director Técnico del CEAR, Entrenador Nacional de Remo, Máster en Alto Rendimiento Deportivo, con una dilatada experiencia en el entrenamiento de remeros jóvenes.

PRECIO Y ELEMENTOS QUE COMPRENDE

CAMPUS COMPLETO: 465,00 € - NO ALOJADOS: 285,00 € (no incluye alojamiento ni comidas)

Incluye:

- **Alojamiento en régimen de pensión completa** en la Residencia de Deportistas (en habitación triple). En todo momento habrá un monitor a cargo de los integrantes del grupo.
- **Traslados** desde aeropuerto/estación al CEAR y viceversa.
- **Actividades complementarias y Seguro de accidentes.**

Pago mediante transferencia bancaria a La Caixa: **ES10-2100-9166-7722-0002-1154**

INSCRIPCIÓN

El **plazo** de inscripción **finaliza el 3 de julio de 2016.**

Enviar email a cmolina@andalucia.org junto con los siguientes datos: Nombre, teléfono y correo electrónico del alumno/a y del tutor; fecha de nacimiento, estatura, peso y experiencia en remo del alumno/a (fecha de inicio, principales competiciones, etc.), declaración firmada por el tutor de que el alumno/a saber nadar.